Terre-Neuve Labrador

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez :
www.gov.nl.ca/health/wellnesshealthyliving

Facile, délicieux et nutritif

Bien manger pour vieillir en santé

Newfoundland Labrador

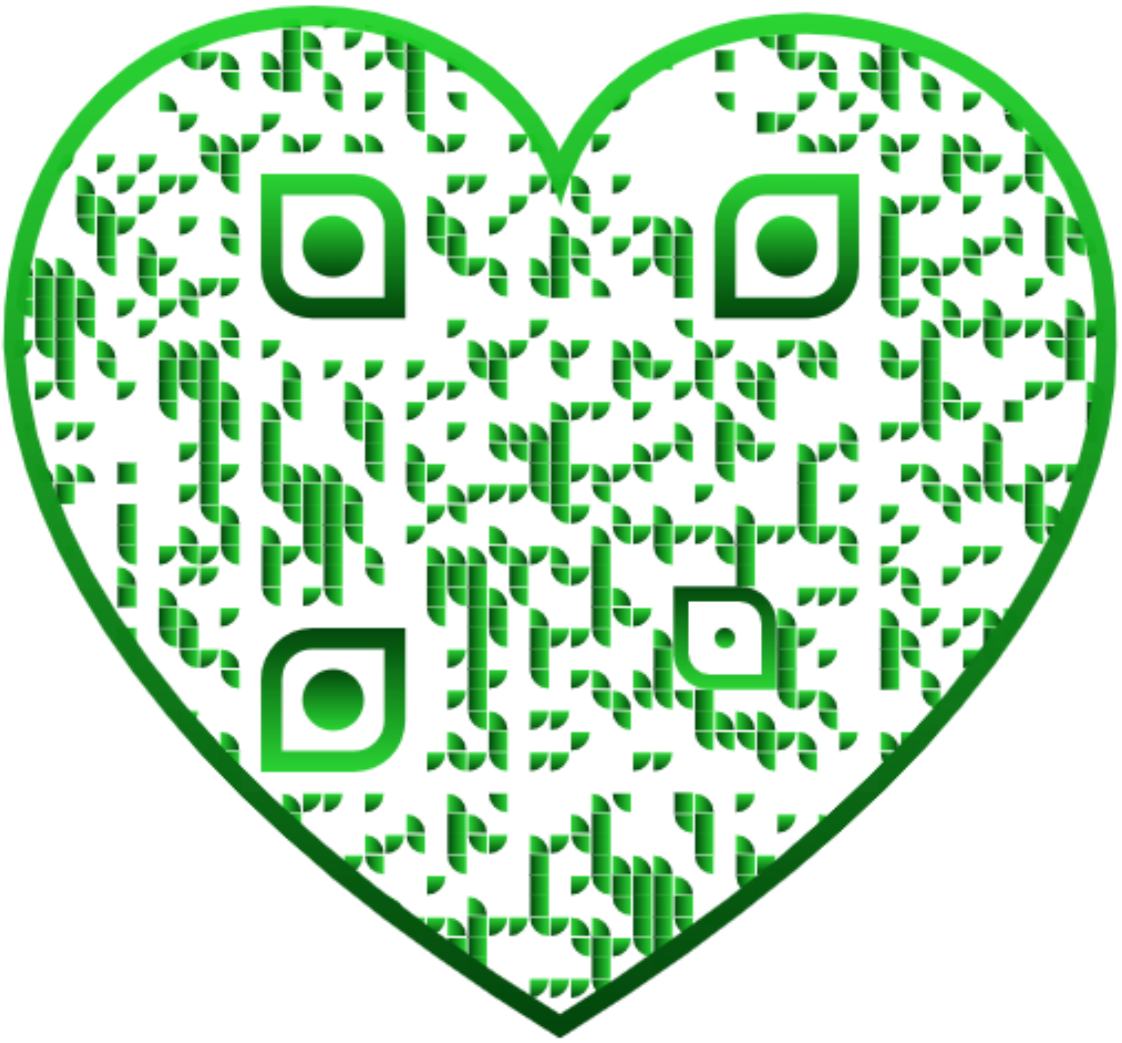


Table des matières

L'importance d'une saine alimentation 2

Étape 1

Saine alimentation : Variété et équilibre 3

Étape 2

La planification des repas : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* 7

La planification des repas : infos sur les fibres 11

Faire les courses pour une ou deux personnes : planification 14

Étape 3

Cuisiner pour une ou deux personnes : repas faciles à préparer 17

Cuisiner pour une ou deux personnes : manger seul 20

Cuisiner pour une ou deux personnes : utiliser les restes de façon créative 22

Cuisiner pour une ou deux personnes : votre armoire d'aliments d'urgence 24

La salubrité des aliments à la maison 26

Recettes 28

Salades et soupes 29

Salade de haricots mélangés 29

Comment cuire les haricots secs 30

Chaudrée de légumes au cheddar 31

Soupe minestrone 32

Soupe aux pois cassés 33

Plats principaux 34

Casserole au poisson et aux légumes 34

Poisson en sauce et petits pois 35

Sandwich au thon et au fromage fondu 36

Pain au saumon savoureux pour deux 37

Croquettes de poisson pour deux 38

Frittata aux légumes 39

Sauté au poulet facile 40

Bouillon de poulet maison 42

Ragoût de bœuf réconfortant 44

Casserole aux lentilles et au riz 46

Casserole de macaroni aux tomates et au fromage 47

Casserole au thon 48

Pâtisseries 49

Pouding au pain à la rhubarbe 49

Muffins aux bananes 50

L’importance d’une saine alimentation

Il est important d’adopter une alimentation saine à tout âge, et plus particulièrement en vieillissant pour rester en bonne santé et conserver son autonomie. Pour une personne âgée, les avantages d’une alimentation saine au quotidien sont infinis. Le fait de bien manger aide non seulement les personnes plus âgées à obtenir toute l’énergie dont ils ont besoin pour passer à travers leurs journées chargées, mais cela les aide aussi à prévenir les risques de maladies chroniques.

Bien manger pour vieillir en santé contient des renseignements pratiques et faciles à lire qui vous invitent à faire des choix santé à partir de la planification jusqu’au moment de servir les repas. Le présent document fournit des idées pour rendre les repas plus plaisants et satisfaisants, comme partager une recette ou un repas avec d’autres personnes, ce qui peut être plus amusant que de manger seul. Il met aussi l’accent sur la planification, l’achat et la préparation de repas santé tout en offrant des recettes nutritives tirées de sources variées et qui ont chacune fait l’objet d’une analyse nutritive par l’entremise de ProfilAN.ca ainsi que d’un « essai en cuisine » par des diététistes certifiés.

Le présent document a été conçu avec l’appui des Diététistes du Canada, du Conseil consultatif provincial sur le vieillissement et les aînés, du Bureau du vieillissement et des aînés et des diététistes certifiés dans toute la province de Terre-Neuve-et-Labrador.

Voici les huit fiches santé que ce document contient :

• Saine alimentation : variété et équilibre

• La planification des repas : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

• La planification des repas : infos sur les fibres

• Faire les courses pour une ou deux personnes : planification

• Cuisiner pour une ou deux personnes : repas faciles à cuisiner

• Cuisiner pour une ou deux personnes : manger seul

• Cuisiner pour une ou deux personnes : utiliser les restes de façon créative

• Cuisiner pour une ou deux personnes : votre armoire d’aliments d’urgence

Ces fiches santé ont été reproduites avec la permission des Diététistes du Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements sur une saine alimentation, visitez le site Web des Diététistes du Canada à l’adresse : www.dietitians.ca.

Étape 1

Tout commence par une saine alimentation en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Alimentation saine : variété et équilibre

Une saine alimentation est essentielle pour se sentir bien et pour profiter pleinement de la vie. La première étape pour bien manger est de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Manger le type et la quantité d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire peut contribuer à répondre aux besoins en nutriments et favoriser une bonne santé. Un exemplaire du Guide se trouve dans la pochette arrière de la présente ressource.

Savourez une variété d'aliments nutritifs

Essayez quelque chose de nouveau chaque semaine, que ce soit un nouveau fruit, un nouveau légume ou un nouveau produit céréalier. Qui sait, vous aurez peut-être un coup de cœur!

Mangez des produits céréaliers afin d'avoir plus d'énergie et de bénéficier d'un apport élevé en vitamines, en minéraux et en fibres.

- Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez chaque jour soient faits de grains entiers. Essayez des grains entiers comme la farine d'avoine, le boulgour, l'orge ou le quinoa.
- Savourez un bol de céréales chaudes (comme du gruau) ou de céréales aux grains entiers prêtes à consommer et faites-en un repas ou une collation.
- Dégustez un petit muffin au son pour la collation, ou ajoutez-y du fromage et un fruit : vous aurez ainsi un petit repas.
- Ajoutez du riz brun aux casseroles et aux soupes.
- Mangez du pain, des petits pains, des bagels ou des muffins aux grains entiers, des pâtes au blé entier et du riz brun ou sauvage.

Régalez-vous de plus de fruits et légumes afin de bénéficier de nutriments bons pour la santé

- Savourez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Ajoutez des épinards frais ou congelés à une omelette, un plat de pâtes ou une casserole.
- Faites cuire une patate douce au four pour le dîner ou le souper. Saupoudrez-la de cannelle et dégustez!
- Entamez votre dîner avec un bol de soupe aux tomates ou aux légumes pauvre en sodium, une salade ou des crudités.
- Préparez un sauté aux légumes. Ajoutez des haricots noirs et un reste de riz brun et voilà, votre souper est prêt.
- Mangez plus de légumes et fruits entiers et buvez moins de jus.
- Ne prenez pas plus de 125 ml (½ tasse) de jus de fruits pur chaque jour.
- Rage de bonbons? Savourez des fruits séchés naturellement sucrés à la place.

Consommez des produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium afin de garder des os en santé

- Buvez 500 ml (2 tasses) de lait écrémé, 1 % ou 2 % chaque jour. Sirotez un verre de lait écrémé ou 1 % avant d'aller au lit.
- Ajoutez du lait et non de l'eau aux soupes en conserve. Ajoutez de la poudre de lait écrémé aux sauces, soupes, casseroles et omelettes.
- Ajoutez du fromage râpé à vos salades, casseroles ou soupes.
- Savourez du yogourt garni de fruits pour dessert.
- Mangez du saumon ou des sardines dans un sandwich, ou ajoutez-les à vos salades ou à vos plats de pâtes.
- Saupoudrez vos salades ou casseroles d'amandes ou savourez-en une poignée pour la collation de l'après-midi.

Choisissez des viandes plus maigres et davantage de substituts de viande

- Choisissez des coupes de viande maigre, telles que la ronde, le flanc et la longe.
- Retirez tout le gras visible de la viande avant de la faire cuire. Enlevez la peau de la volaille.
- Savourez une portion de poisson (75 grammes/2,5 oz) au moins deux fois par semaine. Essayez d'ajouter du saumon à vos sautés.

- Limitez votre consommation de charcuterie comme les saucisses, le bacon et les viandes froides. À la place, dégustez les restes cuits de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf dans vos sandwichs.
- Mangez des repas sans viande plus souvent. Essayez des œufs, du tofu ou des noix dans un sauté. Savourez des soupes et des casseroles faites de haricots, de haricots noirs ou de lentilles.

Huiles et matières grasses

Il est sain de choisir des aliments à faible teneur en matières grasses plus souvent, mais souvenez-vous qu'il est essentiel de manger une certaine quantité de gras. Préparez vos aliments à l'aide de petites quantités de gras non saturé; optez pour des huiles végétales, de la margarine non hydrogénée ou de la mayonnaise au lieu des gras saturés tels le beurre et le saindoux. Évitez les gras trans provenant de l'huile hydrogénée, de la margarine dure et du shortening.

Modérez votre apport en sel, en caféine et en alcool

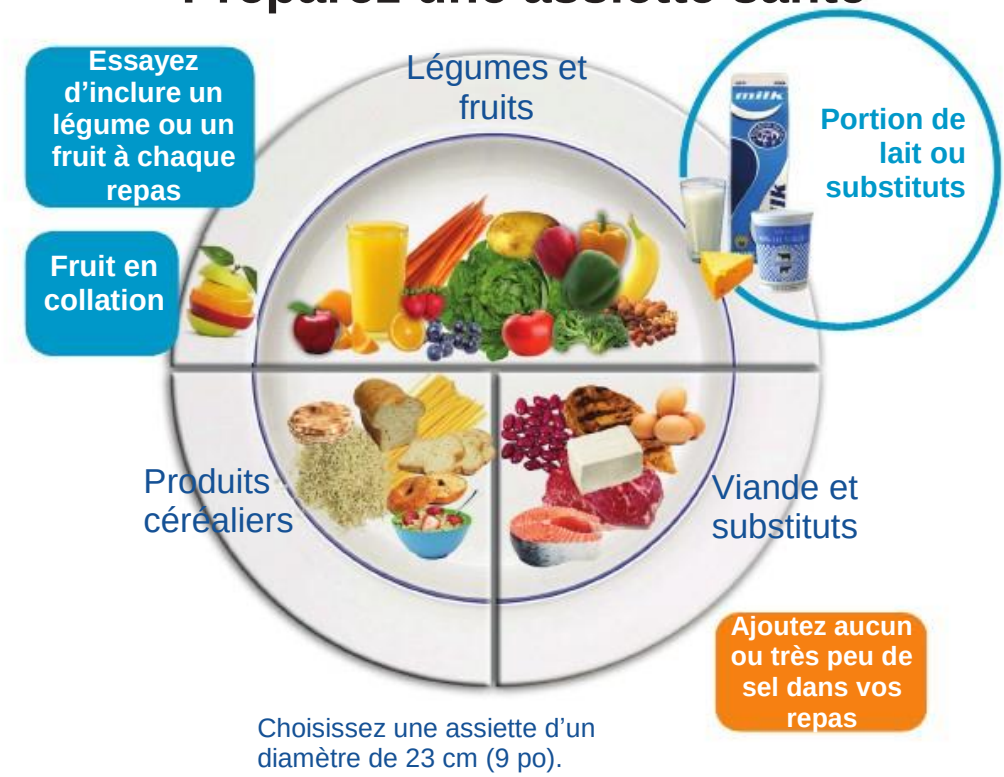
- Achetez des aliments à faible teneur en sel afin de préparer des repas plus sains à la maison.
- Cuisinez sans ajouter de sel. Essayez d'utiliser du jus de citron, du poivron ou des herbes pour assaisonner plutôt que du sel.
- Ne buvez pas plus de 3 tasses de café ordinaire ou pas plus de 4 tasses de café soluble (instantané) par jour (une tasse correspond à 250 ml [8 onces]).
- Alternez une tasse de café avec une tasse d'eau chaude ou de lait chaud.
- Essayez les thés et les cafés décaféinés.
- Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à pas plus de 2 consommations par jour pour les femmes ou de 3 consommations par jour pour les hommes.
- Une « consommation » correspond à une bouteille de bière de 341 ml (12 oz), un verre de vin de 142 ml (5 oz) ou 43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé (p. ex., rye, gin, rhum).

©Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Étape 2

Planifiez vos repas à l'aide du *Guide alimentaire canadien* et utilisez votre plan pour guider l'achat de vos aliments.

Préparez une assiette santé


Essayez d'inclure un légume ou un fruit à chaque repas
Légumes et fruits
Portion de lait ou substituts
Fruit en collation
Produits céréaliers
Viande et substituts
Ajoutez aucun ou très peu de sel dans vos repas
Choisissez une assiette d'un diamètre de 23 cm (9 po).

La planification des repas à l'aide de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

Peu importe votre âge, il est important d'adopter une alimentation saine. Le fait de bien manger vous aidera à vous sentir bien tous les jours et peut aider à prévenir les maladies du cœur, le diabète, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Au fur et à mesure que nous vieillissons, notre alimentation change. En effet, nous avons besoin de consommer moins d'aliments (moins de calories), mais nous avons besoin de la même quantité, ou même plus, de certains minéraux et certaines vitamines. Afin d'obtenir les aliments et les nutriments dont vous avez besoin, planifiez vos repas à l'aide de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

La planification des repas

- Planifiez trois repas et une à trois collations légères chaque jour. Si vous sautez un repas, particulièrement le déjeuner, vous aurez de la difficulté à aller chercher tous les nutriments dont vous avez besoin chaque jour.

- Choisissez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires à chaque repas.

- Planifiez vos repas autour des légumes et des fruits. Ces aliments devraient couvrir environ la moitié de votre assiette. La deuxième moitié de l'assiette devrait être composée de :
  - ¼ de produits céréaliers comme du riz brun ou des pâtes aux grains entiers;
  - ¼ d'aliments riches en protéines tels les produits laitiers, le poulet, le poisson, la viande, le tofu, les œufs ou les haricots.

Légumes et fruits

Sept (7) portions par jour
Choisissez des fruits et légumes vert foncé, très jaunes et orangés plus souvent puisque ce sont ceux qui contiennent le plus de nutriments. Savourez des épinards, du brocoli, des carottes, des courges, des oranges, du cantaloup et des pêches.

Exemples correspondant à une portion :

• 1 fruit ou légume de taille moyenne (p. ex., pomme, banane, carotte)

• 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve

• 125 ml (½ tasse) de légumes-feuilles cuits

• 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus

• 125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes

Produits céréaliers

Six (6) à sept (7) portions par jour
Les produits céréaliers vous fournissent de l'énergie, des fibres ainsi que certaines vitamines et certains minéraux importants. Au moins la moitié des produits céréaliers que vous choisissez chaque jour devraient provenir de produits à grains entiers comme les flocons d'avoine, le riz brun, le blé à grains entiers, l'orge mondé, le boulgour ou le sarrasin.

Exemples correspondant à une portion :

- 1 tranche de pain
- la moitié d'un petit pain, d'un bagel, d'un pita, d'une tortilla ou d'un pain naan
- 30 g de céréales froides (cela correspond à environ 1 tasse selon le type de céréales – lisez
- l'étiquette)
- 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes
- 125 ml (½ tasse) de pâtes ou de riz
- 1 pain bannock moyen (35 g)

Lait et substituts

Trois (3) portions par jour
Les produits laitiers contiennent du calcium et de la vitamine D, qui sont importants pour garder vos os en santé. Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

Exemples correspondant à une portion :

- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé, 1 % ou 2 %, ou de boisson au soya enrichie
- 50 g (1 ½ oz) de fromage
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt ou de kéfir

Viande et substituts

Deux (2) à trois (3) portions par jour
Les viandes et substituts constituent de bonnes sources de protéines, de fer et de vitamines B, des éléments qui constituent la clé pour préserver la force de vos muscles et maintenir un système immunitaire en santé. Choisissez plus souvent des viandes maigres, des poissons et de la volaille et des substituts tels que les haricots secs, les lentilles et les pois.

Exemples correspondant à une portion :

- 75 g (2 ½ oz) de viande, de poisson ou de volaille (environ la taille d'un jeu de cartes)
- 2 œufs

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 60 ml (¼ tasse) de noix écalées et de graines
- 175 ml (¾ tasse) de tofu ou de haricots, de pois chiches ou de lentilles cuites

Huiles et matières grasses

Ajoutez à votre alimentation une petite quantité (30 à 45 ml ou 2 à 3 c. à soupe) de gras non saturé chaque jour. Des exemples de gras non saturés sont l'huile (telle que celle de canola, d'olive ou de soja), la sauce pour salade, la margarine non hydrogénée et la mayonnaise.

Limitez la quantité de beurre, de margarine dure, de saindoux et de shortening parce que ces aliments contiennent plus de gras saturé et/ou de gras trans.

Autres aliments

Limitez la quantité d'aliments et de boissons qui contiennent beaucoup de calories, de gras, de sucre et de sel, par exemple : la confiture, les bonbons, le chocolat, les gâteaux, les tartes, les pâtisseries, les biscuits, les aliments frits, les repas-minute, les croustilles et les bretzels.

Liquides

Les liquides sont essentiels à la vie, mais beaucoup de personnes âgées ne boivent pas assez. En vieillissant, la sensation de soif devient moins forte. Pour cette raison, il est important de boire régulièrement, que vous ayez soif ou non. Afin de maintenir un bon niveau d'hydratation, sirotez des liquides souvent pendant la journée et avec chaque repas et collation. Étanchez votre soif principalement avec de l'eau, mais souvenez-vous que le jus, le lait, la soupe, le thé et le café comptent aussi dans la quantité totale de liquide que vous consommez.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 10 µg (600 UI). Parlez-en avec votre médecin, un diététiste ou un pharmacien avant de prendre tout autre supplément, car il pourrait interférer avec certains médicaments.

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

La planification des repas : infos sur les fibres

On trouve des fibres dans les aliments tels que les légumes, les fruits, le pain et les céréales aux grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses (pois secs, haricots, soya et lentilles). Avoir un régime alimentaire à teneur élevée en fibres, faire de l'exercice régulièrement et manger sainement peut vous aider à éviter les troubles intestinaux. La consommation de fibres aide à prévenir la constipation puisque les fibres favorisent l'absorption d'eau et ramollissent ainsi les selles. Un régime alimentaire à teneur élevée en fibres peut de plus aider à prévenir et à traiter plusieurs maladies, telles que les maladies du cœur, le cancer du côlon et le diabète. Une saine alimentation devrait comprendre la consommation de 21 à 30 grammes de fibres par jour pour les aînés.

Utilisez la ressource *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour vous aider à choisir des aliments à teneur élevée en fibres. Les petits changements que vous apporterez à votre alimentation peuvent avoir un impact majeur sur votre apport en fibres.

Les meilleures sources de fibres

Légumes et fruits

- Les fruits et légumes frais, congelés, en conserve ou séchés, particulièrement ceux dont les graines ou la peau sont comestibles, comme les pommes de terre avec la peau, le brocoli, le maïs, les pois, les framboises, les fraises, les bleuets, les poires, les pommes, les pruneaux, les dattes, les figues, les abricots séchés ou les raisins secs.

Produits céréaliers

- Pain aux grains entiers, par exemple du pain fait à 100 % de blé entier.
- Céréales aux grains entiers, comme de la farine d'avoine ou du blé filamenteux.
- Céréales à haute teneur en fibres : n'importe quelles céréales qui contiennent du son de blé, du germe de blé, du son d'avoine ou du psyllium.
- Craquelins, muffins et biscuits aux grains entiers et à teneur élevée en fibres, comme des craquelins de blé entier ou de seigle, des muffins au son, des biscuits à la farine d'avoine et des carrés aux dattes.
- Grains entiers tels du riz brun ou sauvage, de l'orge, du boulgour, du germe de blé, du blé à grains entiers, du sarrasin ou du millet.
- Pâtes aux grains entiers, comme du spaghetti ou du macaroni.

Lait et substituts

- Bien que les produits laitiers ne constituent pas une source naturelle de fibres, certains yogourts peuvent être additionnés de fibres. Lisez les étiquettes afin de valider la quantité de fibres.

Viande et substituts

- Pois, lentilles et haricots secs cuits, par exemple des haricots, du soya, des haricots noirs, des pois chiches et des pois jaunes ou cassés.

- Noix et graines, telles des amandes entières, des graines de tournesol et des graines de lin moulues.

Idées de menus à haute teneur en fibres

Déjeuner

- Céréales à haute teneur en fibres comme des céréales de son ou du blé filamenteux. Ou encore, ajoutez une cuillerée de céréales à haute teneur en fibres à vos céréales favorites.

- Gruau saupoudré de graines de lin moulues et de germe de blé.

- Céréales garnies de raisins secs, de graines de tournesol ou d'une poignée de bleuets frais ou congelés.

- Une rôtie au blé entier avec du beurre d'arachide et une banane tranchée.

- Un fruit entier au lieu d'un jus.

- Pruneaux – ordinaires ou en compote.

- Crêpes faites de farine de grains entiers et additionnées de graines de lin moulues.

Dîner

- Soupes faites avec des pois secs, des haricots, des lentilles ou de l'orge, comme de la soupe aux pois cassés ou de la minestrone.

- Sandwichs faits avec du pain à teneur élevée en fibres, comme du pain aux grains entiers, du pain multigrains ou du pain de seigle foncé.

- Salade verte à laquelle on ajoute des légumes et des fruits comme des carottes râpées, des pois mange-tout, des fraises et des tranches de poires. Ajoutez-y des pois chiches ou saupoudrez-la de graines de tournesol ou d'amandes.

- Salade de haricots marinés, d'épinards ou de carottes et raisin secs.
- Salade de fruits avec un muffin au son fait avec de la farine de blé entier auquel on a ajouté des raisins secs, des figues ou des dattes.

Souper

- Fèves au lard ou chili regorgeant de haricots.
- Casseroles comprenant haricots, lentilles, orge et légumes, et une poignée de son.
- Pomme de terre au four avec la peau, recouverte de brocoli cuit à la vapeur et de haricots noirs. Saupoudrez d'un peu de fromage.
- Pain de viande ou boulettes de viande additionnés de son.

Conseils pour la régularité

- Adoptez un régime alimentaire riche en fibres. Pour minimiser les ballonnements et les flatulences, augmentez graduellement votre consommation de fibres.
- Buvez beaucoup de liquides pendant la journée afin de favoriser le travail des fibres. Sirotez des liquides tels que l'eau, le jus, le lait, la soupe, les tisanes et le café ou le thé décaféinés.
- Faites de l'exercice régulièrement. Une simple petite promenade quotidienne peut faire l'affaire.
- Évitez les laxatifs à moins que votre médecin ne vous les prescrive.

Archives du gouvernement du Nunatsiavut. Photo reproduite avec autorisation

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Faire les courses pour une ou deux personnes : planification

Faire les courses pour une ou deux personnes peut constituer un défi, mais avec une bonne planification, tout devient simple. Les suggestions suivantes rendront vos visites au magasin plus simples, en plus de vous faire économiser de l'argent.

À la maison

Planifiez les repas et rédigez une liste.

- Faites une liste d'épicerie et gardez-la à portée de la main afin de pouvoir y ajouter les choses dont vous manquerez bientôt.
- Planifiez ce que vous voulez manger pendant la semaine à l'aide du *Guide alimentaire canadien*.
- Recherchez les aubaines dans les journaux ou les circulaires.
- Préparez une liste avec le prix des aliments que vous mangez habituellement et comparez ces prix à ceux inscrits dans les circulaires. Le prix de la circulaire n'est pas nécessairement un prix de solde.
- Organisez votre liste d'épicerie en fonction de l'aménagement des allées du magasin. Cela vous fera gagner du temps et perdre moins d'énergie au moment de faire vos courses.
- Trouvez des coupons pour les articles qui se trouvent sur votre liste d'épicerie. Utilisez-en seulement pour les aliments que vous désirez et dont vous avez besoin.

Magasinez avec une ou un camarade

- Allez magasiner avec une ou un camarade. Vous pourrez ainsi partager les frais de taxi et les articles plus gros.
- Si vous ne pouvez pas aller au magasin vous-même, demandez à votre épicier si un service de livraison est offert. Vous pouvez aussi contacter un centre pour personnes âgées local, qui peut vous recommander des chauffeurs bénévoles.

Au magasin

Recherchez les articles les plus avantageux

- Apportez votre liste, vos coupons et vos lunettes ou verres grossissants afin de bien lire les étiquettes et les prix. Il pourrait aussi être utile de vous munir d'une calculatrice afin de déterminer quels articles sont les plus avantageux à acheter.

- Achetez des légumes et fruits en conserve ou congelés. Vous n'avez pas à les nettoyer ou à les couper, vous économisez, et ils ne pourriront pas dans votre frigo. Les fruits et légumes procurent les mêmes avantages santé qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.

- Achetez des légumes et fruits conservés dans de l'eau ou du jus, et non dans du sirop, et qui ne contiennent pas de sucre ou de sel ajoutés.

- Achetez des légumes et fruits surgelés sans sauce, sel ou sucre ajoutés.

- Allez au magasin lorsque l'achalandage est réduit; les employés auront le temps de vous aider à prendre des articles lourds ou difficiles à atteindre.

- Profitez des jours où il y a des rabais pour les personnes âgées dans certaines épiceries.

- Comparez les prix d'une marque à l'autre. Les marques maison sont souvent moins chères.

- Vérifiez le « prix à l'unité », par exemple le prix par gramme (once) ou par kilogramme (livre).

- La plupart des épiceries indiquent les prix à l'unité sur les étiquettes fixées sur les étagères au-dessus ou au-dessous du produit. Les gros formats ne sont pas nécessairement les plus avantageux à acheter.

- Achetez le format qui vous convient le mieux. De petites portions sont offertes pour une variété d'aliments (soupe, fruits, légumes, fèves au lard, ragoûts, pouding, yogourt, fromage), et malgré leur prix plus élevé, il peut être avantageux de les acheter puisqu'ils ne causeront aucun gaspillage.

- Si le gros format est moins coûteux, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser en entier, partagez son contenu avec un ami.

- Les aliments en vrac vous permettent de prendre seulement la quantité dont vous avez besoin de plusieurs aliments de base. Les aliments en vrac sont habituellement moins coûteux, mais pas toujours. Vérifiez le prix à l'unité pour vous en assurer.
- La catégorie ou la qualité d'un produit est déterminée par son apparence, et non par la valeur nutritive.
- Vous pouvez économiser en choisissant des aliments de la catégorie inférieure, telle que du poulet de catégorie Utilité ou de catégorie B et des légumes et fruits Canada de choix.

Lisez les étiquettes

- Lisez les étiquettes pour vous assurer que vous achetez vraiment ce que vous voulez. Voici ce que vous devez rechercher :
    - Consultez la liste d'ingrédients. Les ingrédients sont listés de la quantité d'aliments la plus importante à la quantité la moins importante.
    - Regardez le tableau de la valeur nutritive et vérifiez la taille de la portion afin de la comparer à la quantité que vous consommez.
    - Consultez le % VQ (valeur quotidienne) des nutriments. Voici une règle du pouce simple : 5 % ou moins, c'est peu, et 15 % et plus, c'est beaucoup, et ce, pour n'importe quel nutriment.
    - Choisissez des aliments qui sont faibles en sel, en sucres et en gras saturé/trans.
    - Vérifiez la date de péremption afin de vous assurer que l'aliment sera bon jusqu'à ce que vous le mangiez.
- Lorsque le magasin n'est pas occupé, demandez aux caissières et caissiers de passer vos achats plus lentement afin que vous puissiez en vérifier le prix.

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Étape 3

Optez pour la simplicité. La prochaine section intitulée « Cuisiner pour une ou deux personnes » vous fournit des conseils sur la façon de préparer des repas faciles, de rendre plus agréables les repas pris seuls, d'utiliser les restes avec créativité et de maintenir une armoire d'aliments d'urgence.

Cuisiner pour une ou deux personnes : Repas faciles à préparer

Vous ne savez pas quoi manger? Savourez ces idées de repas simples. Utilisez les ingrédients que vous avez sous la main. Sortez des sentiers battus : mangez au dîner ou au souper des aliments conçus pour le déjeuner.

Déjeuner

- Œufs brouillés, rôtie de blé entier, jus d'orange
- Crêpes, compote de pommes, lait
- Gruau recouvert de yogourt et de tranches de banane
- Céréales aux grains entiers ou au son, lait, fruits
- Pain doré recouvert de salade de fruits
- Yogourt garni de petits fruits, muffin au son
- Beurre d'amande ainsi qu'une pomme tranchée mince saupoudrée de cannelle sur un pain pita, jus d'orange
- Boisson fouettée aux fruits faite de lait, de yogourt et de fruits surgelés

Dîner

- Sandwich au beurre d'arachide et aux bananes, lait
- Rôtie aux haricots, tomates tranchées, jus de légumes pauvre en sodium
- Macaroni au fromage (ajoutez du thon et des pois congelés ou en conserve)
- Sandwich fondant au thon : mélangez du thon, du céleri, de la mayonnaise et du fromage râpé; tartinez le mélange sur des petits pains et faites-le fondre au four
- Soupe aux haricots ou aux lentilles en conserve à faible teneur en sodium, petit pain aux grains entiers, yogourt
- Œuf à la coque, rôtie aux grains entiers, tranches d'orange
- Soupe aux légumes à faible teneur en sodium, craquelins aux grains entiers ou légumes pré-coupés avec hoummos ou trempette aux haricots noirs, pomme
- Tranches de restes de poulet ou de dinde, tomates tranchées et laitue sur du pain de blé entier, lait
- Fromage cottage, salade de fruits, petit muffin à l'avoine
- Sandwich grillé ouvert au fromage et aux tomates, pomme cuite au four
- Salade de légumes-feuilles verts garnie de graines de tournesol et de pois chiches, petit pain aux grains entiers
- Sandwich à la salade d'œufs, bâtonnets de carottes, jus de légumes pauvre en sodium

Souper

- Casserole tout-en-un : mélanger les ingrédients suivants et cuire au four :
  - Une part de viande, de volaille ou de haricots, comme des haricots noirs
  - Deux parts de légumes (p. ex., pois, carottes, tomates ou céleri)
  - Deux parts de riz, de macaroni ou de nouilles
  - Sauce pour humidifier le tout (p. ex., soupe crémeuse ou aux tomates en conserve et à faible teneur en sodium)

- Saumon, truite arc-en-ciel, flétan ou autre poisson cuit au four avec un accompagnement de brocoli et de pâtes à grains entiers.
- Pâtes, sauce à la viande ou aux tomates, salade aux légumes-feuilles verts, lait.

- Pain de viande cuit au four dans des moules à muffins (bœuf haché, oignons hachés, épices), pomme de terre au four, macédoine de légumes
- Chaudrée de saumon (saumon, maïs en crème et lait condensé), rôtie aux grains entiers
- Chili sans viande (haricots, maïs surgelé, tomates en dés en conserve pauvres en sodium, chili en poudre) sur du riz brun, tranches de poire
- Crêpes aux grains entiers garnies de beurre d'amande et de pommes sautées, lait
- Sautés (n'importe quels légumes frais ou congelés avec de petits morceaux de poulet, de bœuf, de porc, de crevettes, d'amandes ou d'arachides et de la sauce soja) sur un lit de riz brun ou de nouilles, lait
- Œuf poêlé, fromage, tomate et laitue sur un petit pain grillé aux grains entiers, bâtonnets de légumes
- Soupe aux lentilles, salade verte mixte, rôtie aux grains entiers et fromage
- Beurre d'arachide et banane roulés dans une tortilla, lait
- Pizza sur un pain plat – sauce aux tomates pauvre en sodium, légumes et fromage mozzarella cuits au four sur un pain pita, une tortilla ou un pain naan
- Omelette au fromage, rôtie aux grains entiers, salade verte

Feuillet d'information adapté de ceux des services de santé Leduc-Strathcona et Mount View

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Cuisiner pour une ou deux personnes : manger seul

Manger seul peut être difficile, peu importe son âge. De plus, cuisiner seul peut sembler être une lourde tâche. Mais manger et cuisiner peuvent redevenir amusants. Tout d'abord, gardez dans votre garde-manger une grande variété d'aliments nutritifs que vous aimez. Les études montrent que lorsque plusieurs personnes mangent ensemble, elles mangent plus santé que lorsqu'elles mangent seules. Alors, prenez le temps de vous asseoir avec vos amis, votre famille ou vos voisins et dégustez un bon repas en leur compagnie. Gâtez-vous, vous le méritez bien!

Faites de vos repas une partie de plaisir

- Aménagez un endroit agréable pour manger. Mettez sur la table des fleurs, un napperon, une serviette de table, et même des bougies. Mettez de la musique.

- Parfois, manger dans différents endroits peut aider. Par exemple, mangez sur la véranda, assoyez-vous près d'une fenêtre, allez piqueniquer au parc ou offrez-vous occasionnellement un souper au restaurant. Demandez un « sac à restes » afin de rapporter les restes à la maison.

- Vous n'avez pas envie de cuisiner? Essayez ces idées simples :
    - Des repas sans cuisson comme des sandwichs, des roulés ou des salades. Un œuf dur, des craquelins aux grains entiers, du fromage et des fruits pour former un savoureux dîner léger.
    - Les repas prêts à servir de l'épicerie, tels que du saumon grillé avec des légumes rôtis ou une lasagne accompagnée d'une salade de légumes-feuilles verts.
    - Utilisez les aliments prêts à servir pour élaborer des repas simples comme des légumes congelés pour cuisiner un sauter, des tortellinis au fromage réchauffés accompagnés de tomates en conserve pauvres en sodium ou des légumes pré-coupés, tels que la courge musquée, pour faire de la soupe.
    - Faites appel à un service de repas à domicile quelques fois par semaine ou plus.

Trouvez des compagnons

En plus des bienfaits nutritionnels que vous apporte le fait de manger en compagnie d'autres personnes, mettre sur pied un club repas ou se joindre à un groupe de préparation de repas permet de rencontrer des gens et de nouer de nouvelles amitiés.

- Organisez un repas-partage avec des amis, ou allez dîner régulièrement avec un groupe de personnes.

- Mettez sur pied un club repas, par exemple un club À la soupe!, où l'hôte prépare la soupe et les autres convives apportent le pain, la salade ou des fruits.

- Prenez part à une cuisine communautaire ou cuisinez entre amis. Trouvez un endroit où vous pouvez rencontrer des gens afin de planifier plusieurs repas, de faire les emplettes et de cuisiner tous ensemble. Rapportez ces repas à la maison, congelez-les et réchauffez-les lorsque vous n'avez pas envie d'aller faire les courses ou de cuisiner.

- Demandez des suggestions à d'autres personnes âgées seules et partagez les vôtres.

- Échangez des recettes.

- Apprenez à vos petits-enfants à cuisiner.

- Vérifiez auprès des centres pour personnes âgées ou centres communautaires près de chez vous; plusieurs servent des repas hebdomadaires.

Si vous perdez l'appétit pendant plus d'une journée ou deux, parlez-en à votre médecin ou demandez une consultation avec un diététiste.

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Cuisiner pour une ou deux personnes : utiliser les restes de façon créative

Lorsque vous cuisinez, préparez de plus grandes quantités afin d'avoir des restes. L'utilisation des restes peut faciliter la préparation des repas, réduire les pertes et vous faire gagner du temps dans la cuisine.

Quelques idées de départ

À peu près toutes les sortes de restes peuvent être ajoutées à un sauté, une casserole, une soupe ou une salade. Pas en mesure de finir ce gros bol de soupe? Pas de problème! Utilisez le reste dans une sauce ou une casserole. Soyez créatif!

Légumes et fruits

- Faites cuire un brocoli, un chou-fleur ou une grosse quantité d'un autre légume. Mangez-en une portion pendant qu'il est chaud; marinez-en une partie dans de l'huile végétale, du vinaigre et des épices, et ajoutez-en à une salade. Utilisez le reste dans une omelette, un plat de pâtes, une soupe ou une casserole.
- Ajoutez à vos casseroles des restes de tranches de pommes de terre cuites.
- Utilisez les restes de fruits coupés sur vos céréales, vos crêpes ou vos gaufres, ou mélangez-les avec du yogourt ou du fromage cottage. Ajoutez les restes de fruits à des produits de boulangerie comme les muffins.
- Pelez et congelez les bananes trop mûres et utilisez-les pour faire un gâteau ou des muffins.
- Si vous avez acheté trop de fruits, utilisez les restes pour faire de la sauce aux fruits, du chutney ou de la compote de fruits (par exemple de la compote de pommes).
- Faites cuire les légumes en trop et réduisez en purée ceux que vous ne mangerez pas avec un bouillon ou du lait afin d'en faire rapidement une soupe.
- Ajoutez une variété de légumes cuits à un plat de pâtes, un gratin, une salade, une lasagne ou une quiche.
- Congelez les restes de purée de tomate en formant des boules de la taille d'une cuillère sur une plaque à pâtisserie doublée d'un papier d'aluminium. Entreposez les boules congelées dans un sac pour la congélation et utilisez-les afin d'enrichir vos sauces.
- Utilisez les restes de légumes sautés dans une omelette ou dans un roulé.
- Mélangez vos restes de fruits dans une boisson fouettée (mélangez du lait et des fruits).

Produits céréaliers

- Refroidissez les restes de pâtes pour les mettre dans une salade de pâtes, une soupe ou une casserole.
- Utilisez un reste de riz dans un pouding au riz, une soupe ou une casserole.
- Faites des croûtes à pizza individuelles à partir de tortillas, de muffins anglais ou de pains pitas. Étalez de la sauce aux tomates pauvre en sodium et ajoutez vos garnitures préférées.
- Émiettez du pain séché et saupoudrez-le sur le poulet ou le poisson, ou dans une casserole.
- Utilisez du pain séché dans un pouding au pain ou encore en cubes comme croûtons (garnissez-les d'épices et faites-les griller au four) dans des salades ou des soupes.

Viande et substituts

- Servez une sauce aux tomates ou à la viande sur des nouilles une journée, puis le lendemain, ajoutez-y des haricots, des légumes hachés (frais, congelés ou des restes) et des assaisonnements à chili.
- Faites sauter du bœuf haché, utilisez-en une partie dans une casserole et congelez le reste pour faire un chili, de la sauce pour pâtes ou des poivrons farcis.
- Faites cuire au four de grosses pièces de viande comme un poulet entier, un jambon ou une grosse pièce de bœuf; servez-en une partie tout de suite après la cuisson et utilisez les restes dans un sauté, une soupe consistante, une casserole, un sandwich ou une salade.
- Utilisez une salade de poulet, de thon ou aux œufs dans un sandwich une journée, puis mettez le reste dans une tomate ou un poivron vert, jaune ou rouge le jour suivant.
- Faites un pâté chinois ou un ragoût avec un reste de bœuf et de pommes de terre.
- Utilisez les restes de saumon pour faire un pain au saumon ou comme garniture sur un pain pita avec des tranches de tomates, de la laitue, des poivrons rouges et du concombre.
- Les rôtis peuvent être émincés et utilisés comme garniture pour des burritos, des crêpes, des légumes farcis ou des cannellonis.
- Utilisez les restes de poulet ou de dinde dans un sandwich. Utilisez des tranches ou de gros morceaux de poulet et créez une salade en ajoutant un peu de mayonnaise, du céleri, des oignons et d'autres légumes que vous aimez.

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

Cuisiner pour une ou deux personnes : votre armoire d'aliments d'urgence

Une armoire d'urgence remplie de denrées non périssables et quelques aliments congelés vous sera très utile les jours où vous ne pourrez pas vous rendre à l'épicerie. Vous pouvez planifier des repas rapides et originaux en utilisant seulement quelques articles de base. Bien que des aliments puissent être conservés dans votre armoire pendant un bon moment, il vaut mieux les consommer et les remplacer de temps à autre. De plus, les aliments que l'on conserve au congélateur devraient être consommés après deux ou trois mois maximum.

Suggestions d'articles à garder à portée de la main

Légumes et fruits

- Fruits et légumes en conserve ou congelés; recherchez des marques sans sel ou sucre ajoutés
- Jus en conserve, en boîte ou congelés
- Fruits déshydratés (raisins secs, dattes, abricots)
- Soupes en conserve à teneur réduite en sodium (aux champignons, aux légumes, aux tomates)
- Sauces pour pâtes en conserve ou en bouteille; recherchez des choix à faible teneur en sel

Produits céréaliers

- Pains, petits pains et muffins aux grains entiers. Gardez-en au congélateur
- Craquelins, biscottes Melba, bâtonnets de pain
- Pâtes enrichies ou aux grains entiers
- Riz brun et autres grains, tels le couscous, le millet ou le quinoa
- Préparation à biscuit
- Céréales chaudes (gruau, semoule)

- Céréales prêtes à consommer; recherchez des céréales faites à base de grains entiers – le terme « entier » devrait apparaître après le nom du grain dans la liste d'ingrédients
- Farine

Lait et substituts

- Lait évaporé en conserve
- Poudre de lait écrémé
- Lait de longue conservation; recherchez du lait en boîte ou des boissons de soya non sucrées dans des berlingots sur les tablettes de l'épicerie

Viande et substituts

- Saumon, thon, poulet ou sardines en conserve à faible teneur en sodium
- Conserves de haricots, de ragoût et de chili à faible teneur en sodium
- Lentilles et haricots en conserve ou secs à faible teneur en sodium
- Beurre d'arachide
- Noix et mélange montagnard; gardez de petites quantités au congélateur afin de conserver leur fraîcheur
- Viande, volaille ou poisson nature, non panés
- Repas congelés; choisissez ceux qui contiennent plus de légumes et moins de sodium

Autre

- Sucre
- Levure chimique (poudre à pâte)
- Bicarbonate de soude
- Bouillon à faible teneur en sodium
- Café ou thé

© Diététistes du Canada, 2013. Reproduction autorisée. Tous droits réservés.

La salubrité des aliments à la maison

La salubrité des aliments est importante pour tous. Afin de réduire les risques d'intoxication alimentaire, les aînés doivent adopter des pratiques sûres de manipulation, de cuisson et d'entreposage des aliments. Voici de simples conseils de salubrité des aliments que vous devriez suivre pour prévenir les risques d'intoxication alimentation à la maison :

Propreté

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau tiède et du savon, particulièrement avant de manipuler de la nourriture ou avant de manger, ou encore après avoir manipulé des viandes crues, être allé aux toilettes, avoir touché des animaux ou avoir changé une couche.
- Nettoyez les comptoirs, les ustensiles, les planches à découper et toute autre surface après qu'elle eut été en contact avec de la viande crue.

- Lavez soigneusement tous les produits avant de les cuire ou de les manger.

Cuisson

- Cuisez bien les aliments pour tuer les bactéries nuisibles qui pourraient être présentes sur la nourriture ou à l'intérieur de celle-ci. Cela est particulièrement important pour la volaille et le bœuf haché.
- Assurez-vous que les aliments chauds demeurent à une température minimale de 60 °C (140 °F) afin d'éviter la prolifération de bactéries.

- Utiliser un thermomètre pour aliments afin de vérifier les températures de cuisson et d'entreposage.

Réfrigération

- Réfrigérez rapidement les restes dans des contenants ouverts et peu profonds afin que les aliments refroidissent vite.

- Réfrigérez tous les aliments périssables à une température maximale de 4 °C (40 °F) afin d'éviter la prolifération de bactéries.

- Dégelez les aliments congelés dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou dans un four à micro-ondes, et non pas à température ambiante.

- Ne congelez pas à nouveau des aliments qui ont été dégelés.

Séparation

- Utilisez des planches à découper pour la viande crue et d'autres planches à découper pour les fruits et les légumes crus.
- Entreposez les viandes crues sur une étagère du réfrigérateur située plus bas que là où sont entreposés les aliments prêts à consommer afin de prévenir une contamination éventuelle par le jus s'écoulant des aliments crus.

Entreposage

- Gardez la viande, la volaille et les fruits de mer crus au froid. Réfrigérez ou congelez ces aliments dès votre retour du magasin d'alimentation.
- Conservez les restes dans le réfrigérateur pour une durée maximum de deux à trois jours. Congelez les restes si vous les entreposez plus longtemps.
- Les restes peuvent être congelés et utilisés dans un délai de deux à trois mois. Assurez-vous de mettre des étiquettes et d'inscrire la date sur tous les emballages, et utilisez les plus vieux aliments en premier.
- Entreposez les charcuteries au réfrigérateur et consommez les charcuteries préemballées et tranchées chez l'épicier dans les quatre jours suivants, ou préférablement deux à trois jours après ouverture. La date de péremption ne s'applique qu'aux aliments dont l'emballage n'a pas été ouvert.

Restes

- Dégelez les restes dans le réfrigérateur, et non pas sur le comptoir. Mangez ou réchauffez les restes dégelés immédiatement.
- Réchauffez les aliments à au moins 74 °C (165 °F). Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre pour aliments.
- Assurez-vous que les soupes, les sauces et les compotes ont été amenées à ébullition avant de les manger.
- Réchauffez les restes une fois seulement. Jetez tous les restes qui n'ont pas été mangés après avoir été réchauffés. Ne congelez pas à nouveau des restes qui ont été dégelés.

Recettes

Les recettes présentées dans ce document démontrent à quel point manger sainement peut être simple, rapide et délicieux. La plupart des recettes offrent des suggestions pour cuisiner un mets complet qui inclut les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Bon nombre d'entre elles sont conçues pour servir une ou deux personnes. D'autres recettes permettent d'avoir des restes qui se conservent bien au réfrigérateur ou au congélateur, pour ainsi savourer le même repas une autre journée.

Chaque recette a fait l'objet d'une analyse nutritive par l'entremise de ProfilAN.ca, l'outil en ligne des Diététistes du Canada, comme il est indiqué dans le tableau accompagnant chacune d'elles. Les recettes sont tirées d'une variété de sources et ont toutes fait l'objet d'un « essai en cuisine » par des diététistes certifiés de la province de Terre-Neuve-et-Labrador.

Profitez bien de ces recettes et savourez les repas santé qu'elles vous procureront.

Salades et soupes

Salade de haricots mélangés

Cette recette est volumineuse, mais se conserve bien au réfrigérateur pendant une semaine. Vous pouvez utiliser deux conserves de haricots mélangés au lieu des haricots rouges et des pois chiches.

19 oz de haricots rouges en conserve*

19 oz de pois chiches en conserve*

14 oz de haricots jaunes en conserve

14 oz de haricots verts en conserve

1 oignon moyen, haché

1 poivron vert moyen, haché

⅔ tasse de vinaigre

⅓ tasse d'huile végétale

¼ tasse de sucre

½ c. à thé de basilic séché (facultatif)

une pincée de sel et de poivre

Valeur nutritive

Pour 1 tasse

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides (g) 7	**11 %**
Saturés (g) 0,5	**3 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 0	**0 %**
Sodium (mg) 410	**17 %**
Glucides (g) 36	**12 %**
Fibres (g) 10	**40 %**
Sucres (g) 6	
Protéines (g) 10	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	8 %
Calcium	6 %
Fer	30 %

*Vous pouvez aussi utiliser environ 2 tasses de haricots rouges secs cuits et environ 2 tasses de pois chiches secs cuits.

Pour la cuisson des haricots secs, consultez la section « Comment cuire des haricots secs » à la page suivante.

PRÉPARATION

1. Égouttez les haricots et les pois chiches en conserve et rincez-les. Puis mettez tous les haricots, les pois chiches, l'oignon et le poivron vert dans un grand bol.
2. Mélangez le vinaigre, l'huile, le sucre et le basilic dans un petit bol. Ajoutez aux haricots mélangés. Mélangez bien.
3. Ajoutez du sel et du poivre au goût. Couvrez et réfrigérez jusqu'à ce que la salade soit froide.
4. Remuez doucement juste avant de servir.

Pour un repas complet : servez avec un petit pain et un verre de lait.

Adaptation de *Cuisinez avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Comment cuire les haricots secs

Les haricots, les pois cassés, les pois chiches et les lentilles font tous partie de la famille des légumineuses. Ceux-ci sont des aliments d'origine végétale à teneur élevée en protéines, en fer et en fibres et sont faibles en gras. Vous pouvez remplacer la viande par des légumineuses pour économiser de l'argent.

Trempage des haricots secs

Il faut faire tremper les haricots secs (sauf les pois cassés et les lentilles) avant de les cuire. Retirez toute impureté puis rincez les haricots secs.

Mettez les haricots dans une grande casserole. Ajoutez environ 3 tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Faites tremper en suivant l'une des méthodes ci-dessous :

Méthode de trempage pendant la nuit : laissez tremper pendant 8 à 12 heures ou pendant la nuit. Égouttez.

Méthode de trempage rapide : Réglez un élément de la cuisinière à feu élevé. Faites chauffer les haricots jusqu'à ébullition. Réglez l'élément à feu doux. Laissez mijoter pendant 2 ou 3 minutes. Fermez le feu, couvrez et laissez reposer pendant au moins une heure. Égouttez.

Cuisson des haricots secs

Réglez l'élément de la cuisinière à feu élevé. Mettez les haricots trempés et égouttés dans une grande casserole. Ajoutez 2 tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Réglez l'élément à feu doux. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Le temps de cuisson varie. Pour la plupart des haricots, il faut allouer une heure et demie à deux heures de cuisson.

Combien de haricots doit-on cuire?

Souvenez-vous que les haricots doubleront de taille après la cuisson. Servez-vous de ce tableau pour vous aider à déterminer la quantité à cuire.

Si vous avez besoin de	Utilisez
1 tasse de haricots cuits	½ tasse de haricots secs crus
2 tasses de haricots cuits	1 tasse de haricots secs crus
3 tasses de haricots cuits	1 ½ tasse de haricots secs crus
4 tasses de haricots cuits	2 tasses de haricots secs crus

Adaptation de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Chaudrée de légumes au cheddar

Donne six portions de 1 tasse (250 ml)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

1 petit oignon, haché

1 tasse de carottes, en dés

½ tasse (125 ml) de céleri, en dés

1 tasse de pommes de terre pelées, en dés

3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium

1 tasse de lait ou lait évaporé chaud

une pincée de piment de Cayenne

sel et poivre noir, fraîchement moulu

1 tasse de croûtons de blé entier

½ tasse (125 ml) de cheddar râpé

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides (g) 7,5	**12 %**
Saturés (g) 3	**15 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 15	**5 %**
Sodium (mg) 180	**8 %**
Glucides (g) 17	**6 %**
Fibres (g) 2	**8 %**
Sucres (g) 5	
Protéines (g) 8	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	8 %
Calcium	10 %
Fer	6 %

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faites chauffer de l'huile à feu moyen. Faites revenir l'oignon, les carottes et le céleri jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.
2. Incorporez les pommes de terre. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.
3. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Incorporez le lait et le piment de Cayenne, puis salez et poivrez au goût.
5. Versez dans des bols chauds et garnissez-les avec les croûtons et le cheddar râpé.

Pour un repas complet : servir avec des craquelins ou un petit pain, un verre de lait et un fruit.

Reproduit avec l'autorisation des Diététistes du Canada, tiré du livre *Simplement délicieux*, publié par Robert Rose Inc., 2007.

Soupe minestrone

Tout type de haricots en conserve ou haricots secs peut être utilisé dans cette recette.

Donne neuf portions de 1 tasse

6 tasses de bouillon de poulet maison*

4 tasses de chou, haché

3 tasses de carottes, en dés

2 tasses de haricots ronds blancs cuits**
(ou 19 oz de haricots ronds blancs en conserve, égouttés et rincés)

28 oz de tomates en conserve

½ c. à thé de poudre d'ail

une pincée de sel et de poivre

fromage parmesan râpé (facultatif)

Valeur nutritive

pour 1 tasse

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides (g) 2,5	**4 %**
Saturés (g) 0,5	**3 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 5	**2 %**
Sodium (mg) 540	**23 %**
Glucides (g) 29	**10 %**
Fibres (g) 6	**24 %**
Sucres (g) 6	
Protéines (g) 10	
Vitamine A	40 %
Vitamine C	38 %
Calcium	8 %
Fer	20 %

***Consultez la recette Bouillon de poulet maison (page 42) ou utilisez du bouillon de poulet acheté à l'épicerie ou du bouillon en cubes.**

****Pour cuire les haricots ronds blancs secs, consultez la recette Comment cuire les haricots secs (page 30).**

PRÉPARATION

1. Réglez l'élément de la cuisinière à feu élevé. Versez le bouillon de poulet maison dans une grande casserole et portez à ébullition.

2. Réglez l'élément à feu doux. Ajoutez le chou haché et les carottes en dés. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20 minutes.

3. Ajoutez les haricots, les tomates et la poudre d'ail. Puis salez et poivrez au goût. Couvrez et faites cuire pendant 5 minutes de plus.

4. Servez dans des bols et saupoudrez-les de fromage parmesan, si vous le souhaitez.

Pour un repas complet : servir avec des craquelins ou un petit pain, et un verre de lait.

Adaptation de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Soupe aux pois cassés

Donne quatre portions de 1 tasse

3 tasses de bouillon de poulet

1 tasse de pois jaunes cassés

1 oignon, haché

1 carotte, tranchée

⅓ de panais, tranché

1 gousse d'ail, émincée

⅛ c. à thé de poudre de cari

une pincée de poivre au goût

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides (g) 0,5	**1 %**
Saturés (g) 0	**0 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 0	**0 %**
Sodium (mg) 440	**18 %**
Glucides (g) 36	**12 %**
Fibres (g) 5	**20 %**
Sucres (g) 7	
Protéines (g) 15	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	10 %
Calcium	6 %
Fer	20 %

PRÉPARATION

1. Portez le bouillon de poulet à ébullition et ajoutez-y les pois cassés.
2. Laissez mijoter environ 2 heures, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez un peu d'eau à mesure que le bouillon de poulet s'évapore.
4. Lorsque les pois cassés deviennent mous, ajoutez l'oignon, la carotte, le navet, l'ail et la poudre de cari.
5. Vous devrez peut-être ajouter plus d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Pour un repas complet : servir avec un petit pain de blé entier ou des craquelins et un verre de lait.

Adaptation de Agnes et Ron Richard, Gander, T.-N.-L. (*Healthy Heart Cooking*, T.-N.-L.)

Plats principaux

Casserole au poisson et aux légumes

Donne quatre portions

1 lb (454 g) de filets de morue fraîche ou congelée (décongelée)

1 carotte moyenne, en dés

1 ½ tasse de lait, faible en gras

1 oignon moyen, haché

1 tasse de petits pois, congelés

1 tasse de pommes de terre, en dés

3 c. à soupe d'huile de canola

3 c. à soupe de farine

1 tasse de miettes de pain de blé entier

une pincée de poivre

une pincée de sel

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 380	
Lipides (g) 13	**20 %**
Saturés (g) 1,5	**9 %**
Trans (g) + 0,3	
Cholestérol (mg) 55	**18 %**
Sodium (mg) 280	**13 %**
Glucides (g) 35	**12 %**
Fibres (g) 5	**20 %**
Sucres (g) 10	
Protéines (g) 30	
Vitamine A	22 %
Vitamine C	22 %
Calcium	15 %
Fer	15 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Placez le poisson dans un plat de cuisson graissé et ajoutez l'oignon sur le dessus. Faites cuire pendant environ 15 à 20 minutes.
3. Pendant que le poisson cuit, faites bouillir les pommes de terre et la carotte jusqu'à consistance tendre et croustillante (pas complètement cuites). Ajoutez les pois, puis mettez-les de côté.
4. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole à feu doux et ajoutez la farine en battant au fouet, puis le sel et le poivre.
5. Ajoutez graduellement le lait, en cuisant à feu moyen jusqu'à épaississement.
6. Retirez le poisson du four et brisez le poisson en morceaux. Puis ajoutez les légumes sur le dessus. Versez la sauce sur le poisson et les légumes. Saupoudrez de miettes de pain et remettez au four pour 20 à 25 minutes.

Facultatif : garnissez le plat de fromage râpé.

Pour un repas complet : servir avec un petit pain de blé entier et un verre de lait.

Une contribution de Jackie Foote, Milltown, T.-N.-L.

Poisson en sauce et petits pois

Donne deux portions

1 c. à soupe de margarine

1 c. à soupe de farine

½ tasse de lait

1 tasse de petits pois

1 boîte de thon en conserve

½ sachet de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

une pincée de poivre

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides (g) 8,0	**12 %**
Saturés (g) 1,5	**8 %**
Trans (g) 0,1	
Cholestérol (mg) 20	**8 %**
Sodium (mg) 310	**13 %**
Glucides (g) 16	**5 %**
Fibres (g) 4 .0	**14 %**
Sucres (g) 7 .0	
Protéines (g) 21	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	20 %
Calcium	8 %
Fer	20 %

PRÉPARATION

1. Faites fondre la margarine dans une petite casserole. Ajoutez la farine, le bouillon et le poivre pour obtenir un roux. Battez le lait au fouet lentement jusqu'à l'obtention d'une sauce blanche.
2. Ajoutez les petits pois et le thon.

Pour un repas complet : servir sur des nouilles de blé entier, du riz brun ou des pommes de terre, et avec un verre de lait. Ajoutez un légume supplémentaire ou un fruit à votre assiette!

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Sandwich au thon et au fromage fondant

Donne une portion

½ boîte de thon en conserve

1 ½ c. à thé de mayonnaise

1 c. à thé de poivron vert, haché finement

1 c. à thé de céleri ou d'oignon, haché finement (facultatif)

un soupçon de sauce Worcestershire

1 c. à soupe de fromage râpé

1 petit pain de blé entier ou 1 tranche de pain de blé entier

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides (g) 10	**15 %**
Saturés (g) 1,5	**9 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 25	**8 %**
Sodium (mg) 400	**17 %**
Glucides (g) 15	**5 %**
Fibres (g) 2	**10 %**
Sucres (g) 2	
Protéines (g) 16	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	4 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

PRÉPARATION

1. Mélangez le thon, la mayonnaise, le poivron vert, le céleri ou l'oignon et la sauce Worcestershire. Mélangez bien.

2. Étendez le mélange de thon sur le petit pain ou la tranche de pain* de blé entier et recouvrez le pain de fromage.

3. Déposez le pain sur une plaque de cuisson et placez celle-ci sous le grilloir jusqu'à ce que le fromage fonde. Servir chaud.

***Remarque** : Si vous utilisez une tranche de pain, mettez-la au grille-pain ou placez-la sous le grilloir pendant une minute, retournez-la et faites griller une autre minute. Étendez ensuite le mélange de thon et le fromage et suivez les instructions pour faire fondre le fromage.

Pour un repas complet : servir avec un verre de lait et un fruit.

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Pain de saumon savoureux pour deux

Donne deux portions

6 oz de saumon de l'Atlantique en conserve

1 œuf

une pincée de sel

¼ c. à thé de poivre (ou au goût)

½ tasse de chapelure tendre de blé entier (ou 1 tranche de pain, émiettée)

¼ tasse de céleri, haché (ou ¼ tasse de poivrons, hachés)

¼ tasse d'oignons, finement hachés

un soupçon de sauce Worcestershire (facultatif)

½ c. à thé de sarriette (facultatif)

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 195	
Lipides (g) 8	**12 %**
Saturés (g) 2	**10 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 125	**40 %**
Sodium (mg) 410	**17 %**
Glucides (g) 12	**4 %**
Fibres (g) 1	**4 %**
Sucres (g) 2	
Protéines (g) 17	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	30 %
Calcium	20 %
Fer	15 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C).
2. Écrasez le saumon dans son jus et mélangez-le avec tous les autres ingrédients dans un bol.
3. Transférez le mélange dans une petite casserole légèrement huilée ou dans un moule à pain et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pain devienne doré.

Variation

Galettes de saumon
Séparez le mélange en quatre de manière à former 4 galettes. Cuisez-les dans une poêle huilée, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
Tournez-les une fois durant la cuisson. Servez-les avec une tranche de citron frais.

Pour un repas complet : servir avec des épinards ou des légumes congelés étuvés et des pommes de terre, un petit pain de blé entier et un verre de lait.

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Croquettes de poisson pour deux

Donne deux portions

½ lb (227 g) de morue ou autre poisson

2 c. à soupe d'oignon, en dés

¼ c. à thé de sel

une pincée de poivre

1 tasse de pommes de terre, pelées et bouillies

2 c. à thé d'huile végétale (p.ex., canola)

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides (g) 9	**14 %**
Saturés (g) 1	**5 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 50	**17 %**
Sodium (mg) 570	**24 %**
Glucides (g) 17	**6 %**
Fibres (g) 1	**4 %**
Sucres (g) 1	
Protéines (g) 23	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	10 %
Calcium	10 %
Fer	10 %

PRÉPARATION

1. Faites bouillir le poisson avec les oignons en dés, sel et poivre dans une casserole bien couverte, avec le moins d'eau possible, pendant environ 10 minutes.
2. Faites bouillir les pommes de terre dans une casserole séparée et mettez-les en purée une fois cuites.
3. Une fois le poisson et la purée de pommes de terre refroidis, mélangez-les puis divisez-les en quatre pour former quatre galettes. Faites-les frire dans de l'huile jusqu'à qu'elles deviennent dorées de chaque côté.

Pour un repas complet : servir avec une tranche de pain de blé entier, avec votre légume favori de couleur orange ou verte, et un verre de lait.

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Frittata aux légumes

Donne deux portions

Une recette parfaite pour utiliser vos restes de pommes de terre et tout aussi savoureuse sans pomme de terre!

2 œufs

1 c. à thé de margarine

1 c. à soupe d'oignon, haché

1 c. à soupe de poivron vert, haché

1 c. à soupe de champignons, hachés (environ 1 champignon)

½ tasse de pommes de terre cuites, tranchées finement

2 c. à soupe de fromage râpé

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides (g) 10	**15 %**
Saturés (g) 3,5	**17 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 190	**64 %**
Sodium (mg) 115	**5 %**
Glucides (g) 10	**35 %**
Fibres (g) 1 .0	**3 %**
Sucres (g) 1 .5	
Protéines (g) 9	
Vitamine A	14 %
Vitamine C	10 %
Calcium	8 %
Fer	6 %

PRÉPARATION

1. . Battez les œufs dans un petit bol. Mettez le mélange de côté.
2. Réglez un élément de la cuisinière à feu moyen. Faites fondre la margarine dans une petite poêle. Ajoutez l'oignon, le poivron et les champignons, puis faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 5 à 7 minutes environ. Égouttez tout excédent de liquide.
3. Versez ensuite les œufs par-dessus les légumes dans la poêle. Réglez l'élément à feu doux, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais encore mous au milieu.
4. Disposez les tranches de pommes de terre au-dessus des œufs. Saupoudrez de fromage. Couvrez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez immédiatement.

Pour un repas complet : servir avec du pain de blé entier et un verre de lait.

Adaptation de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Sauté au poulet facile

Donne quatre à six portions

Ce sauté est savoureux avec n'importe quel type de légumes – frais, congelés ou en conserve. Utilisez un assortiment de légumes mous, moyens et fermes pour offrir de la variété. Vous pouvez aussi utiliser des hauts de cuisse de poulet désossés, du porc maigre ou la viande maigre de votre choix.

¾ tasse de bouillon de poulet maison ou bouillon de légumes maison*

2 c. à soupe de sauce soya

1 c. à thé de sucre

2 c. à thé de fécule de maïs

¾ lb (340 g) de poitrines ou hauts de cuisse de poulet désossés

4 tasses de légumes frais assortis**

2 c. à soupe d'huile végétale

1 oignon, en quartiers tranchés finement

2 gousses d'ail, émincées (ou 1 c. à thé de poudre d'ail)

1 c. à thé de gingembre émincé (ou ¼ c. à thé de poudre de gingembre)

*** Consultez la recette Bouillon de poulet maison (page 42) ou utilisez du bouillon de poulet acheté à l'épicerie ou du bouillon en cubes.**

****Légumes mous : germes de soya, épinards**
Légumes moyens : poivrons, zucchini, pois mange-tout, champignons, petits pois verts
Légumes fermes : carottes, brocoli, chou-fleur, céleri, haricots verts

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides (g) 8	**12 %**
Saturés (g) 1	**5 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 45	**15 %**
Sodium (mg) 320	**13 %**
Glucides (g) 18	**6 %**
Fibres (g) 4	**16 %**
Sucres (g) 6	
Protéines (g) 20	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	60 %
Calcium	5 %
Fer	10 %

PRÉPARATION

1. Mettez le bouillon, la sauce soya, le sucre et la fécule de maïs dans un petit bol. Battez le tout à l'aide d'un fouet et laissez cette sauce de côté.

2. Coupez le poulet en lanières minces.

3. Sur une planche à découper propre, tranchez les légumes en morceaux de la grosseur d'une bouchée.

4. Faites chauffer la moitié de l'huile (1 c. à soupe) dans une grande poêle à frire. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites sauter jusqu'à ce que le poulet ne soit plus de couleur rose à l'intérieur. Retirez les lanières de poulet de la poêle et déposez-les sur une assiette propre.
5. Faites chauffer le reste de l'huile (1 c. à soupe) dans la poêle. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant une minute.
6. Ajoutez les autres légumes en commençant par les légumes fermes puis, une à deux minutes plus tard, les légumes moyens et les légumes mous.
7. Ajoutez le poulet et faites sauter encore une minute pour que tout soit bien chaud.
8. Versez la sauce dans la même poêle en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle soit absorbée.

Pour un repas complet : servir sur du riz brun ou des pâtes de blé entier. Savourez du yogourt comme dessert.

Adaptation de *Cooking Up Some Fun!*, York Region Community and Health Services, 2006

Bouillon de poulet maison

Donne six à huit portions de 1 tasse

Faites cuire vous-même le poulet ou achetez-en un déjà cuit à l'épicerie. Mangez la viande et utilisez les os pour faire le bouillon. Vous pouvez aussi vous servir de cette recette pour faire un bouillon de bœuf ou de légumes.

1 c. à soupe d'huile végétale

2 gros oignons, hachés

3 carottes, hachées

4 branches de céleri, hachées

une carcasse de poulet (os)

eau

1 c. à soupe de grains de poivre

5 branches de thym frais
(ou 1 c. à soupe de thym séché)

5 branches de persil frais
(ou 1 c. à soupe de persil séché)

1 feuille de laurier

PRÉPARATION

1. Régler un élément de la cuisinière à feu moyen. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir.
2. Ajoutez les os de poulet. Remplissez d'eau froide la casserole de sorte que l'eau couvre tous les os et les dépasse de 2,5 cm à 5 cm environ. Ajoutez les grains de poivre, le thym, le persil et la feuille de laurier.
3. Chauffez le bouillon à feu moyen et portez doucement à ébullition ou faites mijoter. Réglez l'élément à feu doux ou moyen-doux et laissez mijoter pendant une heure. Utilisez une louche à soupe pour enlever soigneusement toute impureté apparaissant à la surface.
4. Placez une passoire au-dessus d'un gros contenant ou d'un grand bol de verre vide. Lorsque le bouillon a refroidi, utilisez une louche pour verser le bouillon dans la passoire. Jetez les herbes, les os et les légumes.

5. Couvrez le bouillon et mettez-le au réfrigérateur pendant toute la nuit. La matière grasse présente dans le bouillon remontera à la surface pour former une croûte sur le dessus. À l'aide d'une cuillère, retirez cette croûte et jetez-la.

6. Conservez le bouillon dans le réfrigérateur pour un maximum de trois jours ou congelez-le dans des contenants de ½ tasse pour un maximum de quatre mois.

Variations

Bouillon de bœuf maison – Suivez les étapes de la recette de bouillon de poulet maison, mais utilisez des os de bœuf au lieu des os de poulet.

Bouillon de légumes maison – Suivez les étapes de la recette de bouillon de poulet maison, mais n'utilisez pas d'os de poulet.

Adaptation de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Ragoût de bœuf réconfortant

Donne trois portions

8 oz de bœuf à ragoût, coupé en morceaux d'une bouchée

2 c. à soupe de farine

1 c. à soupe d'huile végétale

1 ¾ tasse d'eau chaude

une pincée de sel et de poivre

une pincée de basilic, d'origan et/ou de sarriette (facultatif)

½ oignon moyen, tranché

1 carotte moyenne, tranchée

1 pomme de terre moyenne non pelée, en cubes

½ navet, en dés

1 tasse de chou, tranché

½ tasse de petits pois congelés

3 c. à soupe d'eau

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 380	
Lipides (g) 12	**18 %**
Saturés (g) 3	**18 %**
Trans (g) 0,5	
Cholestérol (mg) 70	**23 %**
Sodium (mg) 145	**6 %**
Glucides (g) 33	**10 %**
Fibres (g) 7	**28 %**
Sucres (g) 11	
Protéines (g) 30	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	50 %
Calcium	10 %
Fer	30 %

PRÉPARATION

1. Recouvrez le bœuf de farine.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Ajoutez le bœuf à ragoût et faites brunir tous les côtés des morceaux de bœuf.
3. Ajoutez l'eau, le sel, le poivre et les épices. Portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter environ une heure. Ajoutez les légumes.
4. Pour épaissir la sauce, dans un bol, fouettez 2 c. à soupe de farine et 3 c. à soupe d'eau, puis ajoutez ce mélange au ragoût en remuant doucement pour mélanger. Faites cuire le tout de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Variations

- Remplacez le bœuf par de la viande d'orignal ou de caribou.
- Ajoutez du riz, de l'orge, des haricots ou des lentilles pour un ragoût à consistance plus épaisse.
- Essayez d'ajouter d'autres légumes comme du céleri, des tomates en conserve, de la soupe aux tomates ou aux champignons.
- Expérimentez avec différentes herbes et épices comme la feuille de laurier, le thym, le romarin, l'estragon, l'ail et la moutarde en poudre.

Pour un repas complet : servir avec un petit pain ou une tranche de pain de blé entier, et avec un verre de lait.

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Casserole aux lentilles et au riz

Donne deux portions

1 c. à soupe d'huile végétale

2 c. à soupe d'oignons hachés

⅓ tasse de lentilles, non cuites

¼ tasse de riz brun à grains longs, non cuit

1 tasse de liquide (bouillon, 300 ml de jus de tomate, consommé)

une pincée de sel et de poivre, au goût

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 285	
Lipides (g) 7	11 %
Saturés (g) 1,0	5 %
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 0	0 %
Sodium (mg) 500	21 %
Glucides (g) 39	13 %
Fibres (g) 4	16 %
Sucres (g) 1	
Protéines (g) 13	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	20 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle et faites sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Ajoutez les lentilles et le riz. Continuez de remuer jusqu'à ce que le riz et les lentilles soient bien recouverts d'huile.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre et faites sauter doucement pendant environ une minute.
5. Mettez le mélange dans un petit plat allant four et versez le liquide sur le riz.
6. Couvrez le plat et faites cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Variation

Garnissez le plat de fromage râpé, de minces tranches de tomates ou de poivrons verts. Vous pouvez aussi ajouter de la poudre de cari comme assaisonnement.

Pour un repas complet : servir avec vos légumes favoris ou une salade jardinière, un petit pain de blé entier et un verre de lait.

Adaptation de *The Senior Chef: Cooking for One or Two*, ministère de la Santé et ministère responsable des aînés de la Colombie-Britannique

Casserole de macaroni aux tomates et au fromage

Donne cinq portions

3 c. à soupe de margarine

3 c. à soupe de farine

1/8 c. à thé de poivre

1 c. à thé de moutarde sèche

une pincée de piment de Cayenne

26 oz de tomates en conserve, sans sel ajouté

2 tasses de fromage râpé

2 c. à thé de sauce Worcestershire

2 tasses de macaroni à grains entiers, cuits

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 390	
Lipides (g) 23	**35 %**
Saturés (g) 11	**55 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 50	**17 %**
Sodium (mg) 430	**18 %**
Glucides (g) 28	**8 %**
Fibres (g) 4	**16 %**
Sucres (g) 4	
Protéines (g) 17	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	22 %
Calcium	35 %
Fer	20 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).
2. Faites cuire le macaroni à grains entiers selon les instructions de manière à obtenir 2 tasses de macaroni cuit.
3. Faites fondre la margarine dans une casserole. Incorporez la farine et les assaisonnements.
4. Ajoutez graduellement les tomates et cuisez en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Ajoutez 1 ½ tasse de fromage râpé et mélangez jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu.
6. Retirez du feu. Ajoutez la sauce Worcestershire et le macaroni cuit.
7. Mettez le tout dans une casserole de 2 pintes, et ajoutez la demie tasse restante de fromage râpé sur le dessus. Faites cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus devienne doré.
8. Laissez reposer de 10 à 15 minutes avant de servir.

Pour un repas complet : servir avec vos légumes préférés et/ou une salade jardinière et un verre de lait.

Adaptation de *The Swanson Family*, Buchans, T.-N.-L.

Casserole au thon

Donne trois portions

6 oz de thon, égoutté

¾ tasse de miettes de pain de grains entiers

3 c. à soupe de margarine fondue

¾ tasse de lait

2 œufs (battus)

½ tasse d'oignons, de céleri ou de poivrons verts (facultatif) finement hachés

¼ c. à thé de moutarde sèche

une pincée de poivre, au goût

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides (g) 18	**28 %**
Saturés (g) 2,1	**12 %**
Trans (g) +0,1	
Cholestérol (mg) 55	**18 %**
Sodium (mg) 490	**20 %**
Glucides (g) 17	**6 %**
Fibres (g) 2	**6 %**
Sucres (g) 6	
Protéines (g) 19	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	4 %
Calcium	10 %
Fer	10 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).
2. Faites fondre la margarine dans une casserole. Ajoutez les miettes de pain de grains entiers et mélangez bien.
3. Ajoutez le lait, le thon égoutté, les oignons hachés, le céleri et le poivron vert (facultatif) et les assaisonnements.
4. Ajoutez les œufs battus.
5. Faites cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 30 minutes.

Pour un repas complet : servir avec du brocoli et un verre de lait.

Adaptation de *The Swanson Family*, Buchans, T.-N.-L.

Pâtisseries

Pouding au pain à la rhubarbe

Donne quatre portions

2 tasses de rhubarbe fraîche ou congelée (décongelée) et hachée

3 tasses de pain blanc et de pain de blé entier en petits morceaux (2 tranches de chaque pain)

1 boîte de lait évaporé

2 œufs

¼ tasse de sucre

1 c. à thé de vanille

1 c. à thé de cannelle moulue

1 c. à thé de zeste d'orange, râpé

Valeur nutritive

Par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides (g) 6	**9 %**
Saturés (g) 2	**10 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 100	**33 %**
Sodium (mg) 340	**14 %**
Glucides (g) 44	**15 %**
Fibres (g) 3	**12** %
Sucres (g) 25	
Protéines (g) 14	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	60 %
Calcium	40 %
Fer	15 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Placez la rhubarbe (ou un autre fruit tel que des baies congelées) dans un plat allant au four de 8 po (2 l) et recouvrez-le des morceaux de pain.
3. Dans un bol moyen, faites chauffer le lait évaporé, les œufs, le sucre, la vanille, la cannelle et le zeste d'orange. Versez sur le pain. Laissez reposer pendant 10 minutes.
4. Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ou une fourchette en ressorte propre.
5. Les restes peuvent être conservés dans un contenant hermétique au réfrigérateur pour un maximum de trois jours, ou au congélateur pour un maximum de trois mois.

Adaptation de *Simplement délicieux : 250 recettes rapides, faciles et délicieuses*, Diététistes du Canada, 2007

Muffins aux bananes

Donne 12 muffins

Voici une parfaite et délicieuse façon d'utiliser les bananes mûres.

½ tasse de farine tout usage

½ tasse de farine de blé entier

2 ½ c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de bicarbonate de soude

¾ tasse de flocons d'avoine

2 c. à soupe de sucre

¼ tasse de cassonade légèrement tassée

½ tasse de raisins secs (facultatif)

2 bananes moyennes, mûres

1 œuf

½ tasse de lait*

3 c. à soupe de margarine, fondue

*** Utilisez du lait liquide ou préparez la quantité nécessaire à partir de lait en poudre.**

Valeur nutritive

Par muffin

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides (g) 4	**6 %**
Saturés (g) 0,5	**3 %**
Trans (g) 0	
Cholestérol (mg) 15	**5 %**
Sodium (mg) 140	**6 %**
Glucides (g) 29	**10 %**
Fibres (g) 2	**8 %**
Sucres (g) 14	
Protéines (g) 3	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	4 %
Calcium	6 %
Fer	8 %

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans un grand bol, mettez la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Ajoutez les flocons d'avoine, le sucre, la cassonade et les raisins secs (facultatif). Réservez.
3. Dans un bol moyen, mettez en purée les bananes. Ajoutez l'œuf, le lait et la margarine fondue. Mélangez bien.
4. Ajoutez le mélange de bananes aux ingrédients secs. Brassez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, mais ne mélangez pas trop.

5. Graissez légèrement 12 moules à gros muffins sur un moule à muffins. Remplissez les moules de pâte à muffins, jusqu'aux ⅔ environ.

6. Faites cuire au four pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme lorsque vous le touchez légèrement avec le doigt.

7. Retirez les muffins du moule à muffins et laissez-les refroidir.

Adaptation de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, Édition 2011, Association canadienne de santé publique

Notes